Struktur sportlicher Bewegungen

Sportartspezifische Anforderungsprofile

Lernen sportlicher Bewegungen

Aufgaben

1.1 Ordnen Sie dem Sprungwurf im Handball (Material 1) eine Phasenstruktur mit den jeweils grundlegenden Bewegungselementen zu.

(15 BE)

1.2 Arbeiten Sie ein für die Durchführung des Sprungwurfs (Material 1) wesentliches biomechanisches Prinzip heraus.

(10 BE)

2.1 Beschreiben Sie die koordinativen Fähigkeiten und erläutern Sie deren Bedeutung für die Bewältigung der Animal-Flow-Fitness-Bewegungen (Material 2).

(15 BE)

2.2 Überprüfen Sie ausgehend von Material 3, inwiefern sich die Animal-Move-Trainingsmethode als Gesundheitstraining eignet.

(20 BE)

3.1 Erläutern Sie ausgehend von Material 4 den Antizipationsprozess bei motorischen Handlungen.

(15 BE)

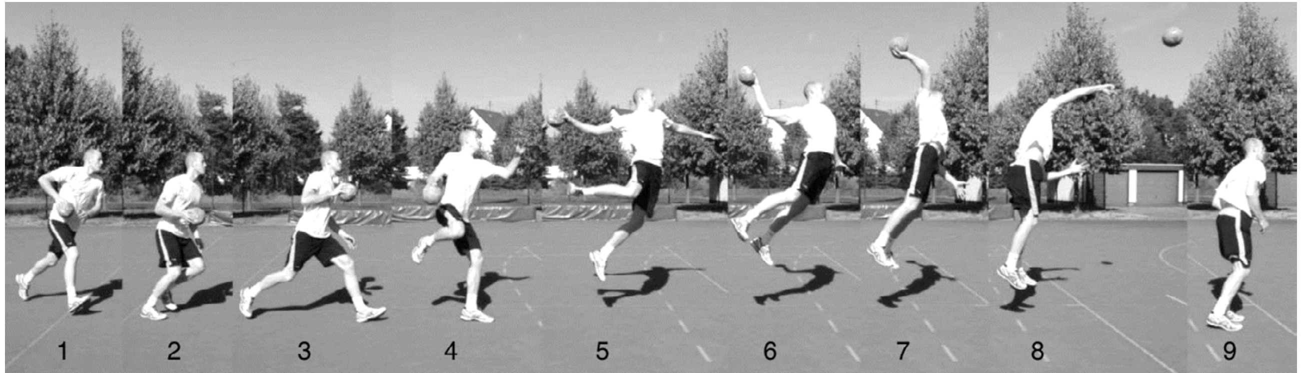
3.2 Skizzieren Sie grundsätzliche Aspekte des Trainings zur gezielten Verbesserung der Informationsaufnahme und Antizipation.
Gestalten Sie beispielhaft wesentliche Elemente zur gezielten Verbesserung der Informationsaufnahme und Antizipation in einer Ihrer Schwerpunktspielsportarten im Rahmen einer Unterrichtsstunde.

(25 BE)

Name, Vorname: ____

Material 1

Sascha Blacha, Christopher Mildner: Sprungwurftechnik im Handball (2018)



(Nummerierung ergänzt)

Sascha Blacha, Christopher Mildner: Sprungwurftechnik im Handball, Abbildung 2, 2018, URL: https://www.knsu.de/spielsportarten/handball/wurfarten/sprungwurftechnik-im-handball (abgerufen am 15.01.2022).

Material 2

Maggie Fazeli Fard: Animal Flow Fitness (2021)

Crab Reach



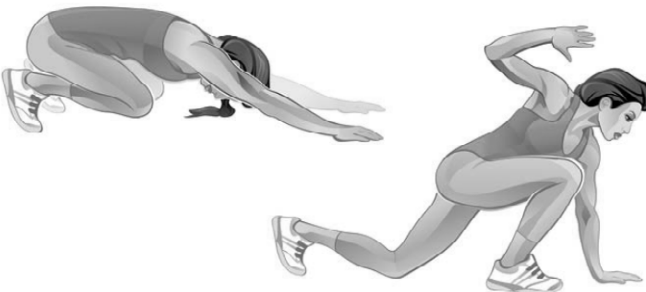
Loading and Unloading Beast



Side Kickthrough



Front Step



Maggie Fazeli Fard: Animal Flow Fitness, 10.06.2021, URL: https://experiencelife.lifetime.life/article/animal-flow-fitness/ (abgerufen am 28.10.2021).

Material 3

Fitbook (Hg.): Mit Animal Moves die Kraft und Beweglichkeit steigern (2021)

Schon mal ein Workout gemacht, bei dem man läuft wie eine Krabbe und hüpft wie ein Frosch? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit! Denn die Tiere imitierenden Bewegungen machen fit, flexibel und stark.

Der Frage, wie viel Tier noch im Menschen steckt, folgen meist ausschweifende Diskussionen. Einig werden sich wohl die meisten darüber, dass sowohl Mensch als auch Tier sich auf die ein oder andere Art fortbewegen. Tiere müssen beispielsweise bei der Jagd schnell, dynamisch und beweglich sein. Ähnlich unsere Vorfahren, die ganz andere körperliche Tätigkeiten ausgeführt haben als wir heute. Evolutionsbedingt haben wir uns archetypische Bewegungsmuster – wie auf allen Vieren laufen oder hüpfen – abtrainiert. Auf dieser Erkenntnis baut die Animal-Moves-Trainingsmethode mit ihren intensiven Bodyweight-Übungen auf.

Bewegen wie die Vorfahren

Fitnesscoach und Philosoph Dr. Christian Zippel, der 2016 ein Buch zu dem Thema veröffentlicht hat, erklärt im Gespräch mit FITBOOK, dass Übungen der Animal-Moves-Trainingsmethode die Bewegungsmuster unserer Vorfahren wieder aktivieren.
Denn auch wenn wir die Bewegungen im Alltag nicht mehr brauchen, sind sie für unseren Körper sehr wirkungsvoll: „Je natürlicher ein Training beziehungsweise Bewegungen, desto effektiver ist das Ganze“, sagt Zippel. Symmetrische Bewegungen, wie wir sie beispielsweise an den Geräten im Fitnessstudio ausführen, seien weniger effektiv, da sie unnatürlich für unseren Körper seien.

Durch die asymmetrischen Bewegungsabläufe der Animal Moves würden Gelenke, Sehnen und Bänder geschmeidiger und flexibler. Außerdem kurble die Trainingsmethode Stoffwechsel sowie Herz-Kreislaufsystem an und fördere die für eine gute Körperhaltung so wichtige Rumpfstabilität. Zusammengefasst: Durch Animal-Moves-Übungen gewinnen wir an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Animal Moves als Übungen für Fitness-Einsteiger

Dass es sich dabei um ein Bodyweight-Training handelt, ist laut Dr. Zippel ein weiterer großer Vorteil. „Man trainiert ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und läuft keine Gefahr, den Körper durch zusätzliches Gewicht zu überlasten.“ Außerdem lasse sich die Intensität der Übungen ganz individuell an den eigenen Trainingsstand anpassen.

Bewegungsabläufe würden geschmeidiger und anmutiger, weil man lerne, mit dem eigenen Körper umzugehen. „Wenn Leute zu mir kommen, die sonst keinen Sport treiben, starte ich immer mit ein paar einfachen Tierbewegungen. Ich lasse sie dann auf allen Vieren krabbeln wie ein Baby und steigere langsam die Intensität. Sehr viel anstrengender wird es, wenn man den Po anhebt und nur noch auf Händen und Füßen läuft.“
Viele seiner Klienten seien anfangs erstmal skeptisch – wenn sich dann jedoch nach kurzer Zeit bereits die ersten Erfolge einstellen, seien sie aber ebenso schnell auch überzeugt.

Mit Übung zum „Flow“

Doch nicht nur die ursprünglichen Bewegungsabläufe machen Animal Moves so effektiv: Laut Zippel stelle sich nach einigen Übungen ein gewisser „Flow” ein, der die Sache vorantreibe. „Das bedeutet, dass man vollkommen in dem Training aufgeht. Man schaltet den Kopf aus, fühlt sich in das Tier

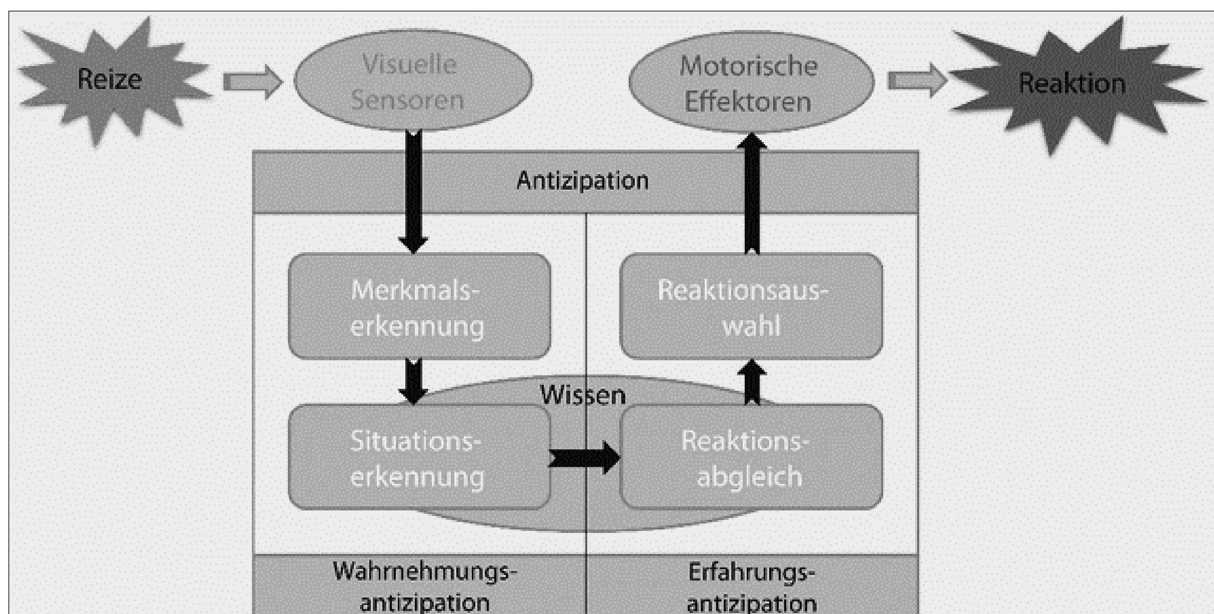
hinein und denkt nicht mehr darüber nach, wie das Ganze auf das Umfeld wirkt oder ob die Übung überhaupt richtig ausgeführt wird. Man hat einfach Spaß daran, sich zu bewegen“, sagt der Profi.

Koordination, Flexibilität und Stabilität
Durch diese spielerische Komponente und die intuitive Art der Bewegung merke der Sporttreibende nicht mal mehr, wie sehr er sich auspowert. So steigere das Ganze nicht nur motorische Fähigkeiten wie Koordination, Flexibilität und Stabilität, sondern auch die mentale Stärke. Körperliche Anstrengung wird zur Nebensache, vielmehr stünde der Spaß im Vordergrund. Daher sei das Training auch super für Kinder. „Jagdspiele fördern das Körpergefühl und die Beweglichkeit”, erklärt Zippel.

Fitbook (Hg.): Die Vorteile von Animal Moves für Kraft und Beweglichkeit, 08.06.2021, URL: https://www.fitbook.de/fitness/animal-moves (abgerufen am 28.10.2021).

Material 4

Nicole Bandow, Kerstin Witte: Prozesse von der Reizaufnahme bis zur physischen Reaktion unter besonderer Berücksichtigung der Antizipation (2018)



Nicole Bandow, Kerstin Witte: Antizipation, in: Kerstin Witte: Ausgewählte Themen der Sportmotorik für das weiterführende Studium (Band 2), Berlin/Heidelberg 2018, S. 134.